

Uke	Hovedemne	Delemne	Arbeidsmåte	Læremidler	Annet/Oppskrifter
34	Introduksjon	Faget mat og helse. Hva kan eleven fra før? Introduksjon Av hygiene- og kjøkkenregler	Teori, samtale og video	Lærebøkene	
35	Introduksjon	Hva kjennetegner sunn mat? Nøkkelhullsmerking	Teori, samtale, oppgaver og video	Lærebøkene	
36	Trygg og ernæringsmessig riktig mat	Bli kjent på kjøkkenet. Pannekaker Pådekking	Introduksjon av komfyr og arbeidsredskaper, hulmål. Håndvask. Rutiner oppvaskmaskin, vaskemaskin og bosstøpping. Bruk av kokebøker	Lærebøkene	Pannekaker s. 115
37	Trygg og ernæringsmessig riktig mat	Regler for håndoppvask Rutiner for opptelling Kunnskap om egg	Forevisning. Bruk av kokebøker Oppvaskreglene Opptelling i skapene Kutting og behandling av grønnsaker Smake til mat	Lærebøkene	Omelett i ulike varianter Lapskaus s. 69 med pølser (kyllingpølser) Flatbrød
38	Trygg og ernæringsmessig riktig mat	Gjærdeig	Forevisning. Gangen i gjærdeig Praktisk elting og forming Opptelling	Lærebøkene	Grove rundstykker s. 124 Serveres med ost, skinke, agurk og syltetøy

39	Trygg og ernæringsmessig riktig mat	Gjærdeig.	Forevisning. Bruk av kokebøker. Praktisk elting og forming. Hygiene på kjøkkenet	Lærebøkene	Søt grundeig s. 124
40	Utenlandsk mat Næringsstoffer i maten Mat og livsstil	Berikelse av halvfabrikata Kunne sammenligne halvfabrikata og matretter laget fra bunn av	Forevisning Bruk av kokebok Introduksjon av nye verktøy	Lærebøkene	Foccacia s. 129 Tomatsuppe s. 26 Andre tomatsuppe oppskrifter
41	Høstferie				ferie
42	Næringsstoffer i maten Mat og livsstil	Teori. De ikke energigivende næringsstoffene med fokus på fett	Forelesing Praktiske oppgaver Film Supersize me	Eget hefte Film	teori
43	Norsk mattradisjon	Grønnsakslapskaus	Kutting og stell av grønnsaker		Lapskaus s. 70
44	Utenlandsk mat	Grov pizza i ulike varianter og med ulikt fyll		Lærebøkene	Pizza s. 92 Orientering om praktiske prøver og hjemmedag i uke 47, 48 og 49
45	Oppsamlingsuke Med ulike aktiviteter	Foccacia og tomatsuppe Kjemi på kjøkkenet	Råvarer og matlagingsmetoder fra andre kulturer Vitaminene i grønnsakene	Lærebøkene	<b>Felles teoriprøve</b> <b>2. time tirsdag 2. time</b>  Quiche lorraine s. 92 Salat med marinert rødløk og fetaost s. 17
46	Repetisjon gjærdeig og lapskaus		Praktisk arbeid	Lærebøkene	
47	Praktisk prøve I/ hjemmedag I	Eleven får tildelt arbeidsoppgaver som skal gjennomføres på tilmalt tid. Vurdering etter grad av oppnåelse.	Praktisk arbeid	Lærebøker	Halv gruppe har prøve, og halv gruppe har hjemmedag. Oppmuntrer til å utføre renholdsoppgaver hjemme. Hjemmedagsskjema skal leveres så snart som mulig til faglærer.

48	Praktisk prøve I/ hjemmedag I	Eleven får tildelt arbeidsoppgaver som skal gjennomføres på tilmalt tid. Vurdering etter grad av oppnåelse.	Praktisk arbeid	Lærebøkene	Halv gruppe har prøve, og halv gruppe har hjemmedag. Oppmuntrer til å utføre renholdsoppgaver hjemme. Hjemmedagsskjema skal leveres så snart som mulig til faglærer.
49	Praktisk prøve I/ hjemmedag I  Kjemi på kjøkkenet for de gruppene som er ferdige med praktisk prøvew	Eleven får tildelt arbeidsoppgaver som skal gjennomføres på tilmalt tid. Vurdering etter grad av oppnåelse.	Praktisk arbeid	Lærebøkene	Halv gruppe har prøve, og halv gruppe har hjemmedag. Oppmuntrer til å utføre renholdsoppgaver hjemme. Hjemmedagsskjema skal leveres så snart som mulig til faglærer.
50	Jobbdager og nedvask av kjøkken				

## *Mat og helse vår 2012*

Uke	Hovedemne	Delemne	Arbeidsmåter	Annet
1	teori	Forbruk og økonomi	gruppearbeid	teori
2	teori	Mat på data	Arbeid på PC	teori
3	Mat fra andre kulturer	Tyrkisk kebab, pitabrød, salat  lære økonomi i husholdningen.	Råvarer og matlagingsmetoder fra andre kulturer	Kebab egen oppskrift  pitabrød egen oppskrift  blandet salat s.18  Olje/eddik dressing s. 19
4	Hevingsmidler/metoder  tradisjonsmat	Rullekake og Kjøttkaker, gulrøtter og kokte poteter	Bakepulver, gjær og egg som hevingsmiddel  Speing av kjøttdeig.  Grunnsaus.  Behandling av grønnsaker	Brun saus s.78  Kjøttkaker egen oppskrift  Kokte poteter s. 28  gulrøtter s. 12.  Rullekake m/syltetøy s. 134
5	Egg i lokal mat og i mat fra andre kulturer	Dronning Maud fromasj og piroger	Gelatin som stivelse  Gjærdeig med fyll	Dronning Maud egen oppskrift  Piroger med kjøttfyll s. 95
6	Mat fra andre kulturer	Mat fra Spania, Tyrkia, matvarekunnskap og tradisjoner	Teori, film og oppgaver	Teori

7	Egg	Quiche Lorraine - Dronning Maud fromasj	Smuldredeig, Gelantin som stivelse	Repetisjon
8	Praktisk prøve II/hjemmedag II	Eleven skal gjennomføre arb.oppg. på tilmålt tid. Eleven vurderes etter grad av oppnåelse	Praktisk arbeid	Praktisk prøveuke II. Halve gruppen har praktisk prøve, og den andre gruppen har hjemmedagII  Hjemmedagsskjema II skal leveres på data innen avtalt frist.
9	Praktisk prøve II/hjemmedag II	Eleven skal gjennomføre arb.oppg. på tilmålt tid. Eleven vurderes etter grad av oppnåelse	Praktisk arbeid	Praktisk prøveuke II. Halve gruppen har praktisk prøve, og den andre gruppen har hjemmedagI  Hjemmedagsskjema II skal leveres på data innen avtalt frist.
10	<b>Vinterferie</b> Praktisk prøve II/hjemmedag II	Eleven skal gjennomføre arb.oppg. på tilmålt tid. Eleven vurderes etter grad av oppnåelse	Praktisk arbeid	Praktisk prøveuke II. Halve gruppen har praktisk prøve, og den andre gruppen har hjemmedagII  Hjemmedagsskjema II skal leveres på data innen avtalt frist.
11	Mat fra andre kulturer	Mat fra Vietnam og Libanon, matvarekunnskap	Teori, film og diskusjon. Oppgaver	Teori
12	<b>Fisk</b>  Tradisjonsmat	Laksewok  Ris  Fromasj repeteres	Innføring i wok	Ris egen oppskrift.  Laksewok s. 51  Fromasj s. 113
13	<b>Fisk</b>  Tradisjonsmat	Stekt fisk. Potetmos. Furulyalat.  Fruktsalat	Steking av fisk/eventuelt rensing av fisk. Forevisning. Praktisk kutting av grønnsaker og viderebehandling.  Kutting av frukt	Seibiff med løk s. 56 Potetmos s. 32 Furulyalat s. 15  Fruktsalat s. 105

14	teori			teori
15	Repetisjon til Praktisk prøve III	Repetisjon teknikker og fremgangsmåter	Praktisk arbeid	Diverse oppskrifter
16	Påskeferie			ferie
17	Praktisk prøve III/hjemmedag III	Eleven skal gjennomføre arb.oppv på. tilmålt tid. Eleven vurderes etter grad av oppnåelse	Praktisk arbeid	Praktisk prøveuke III. Halve gruppen har praktisk prøve, og den andre gruppen har hjemmedag III  Hjemmedagsskjema III skal leveres på data innen avtalt frist.
18	Praktisk prøve III/hjemmedag III	Eleven skal gjennomføre arb.oppv på. tilmålt tid. Eleven vurderes etter grad av oppnåelse	Praktisk arbeid	Praktisk prøveuke III. Halve gruppen har praktisk prøve, og den andre gruppen har hjemmedag III  Hjemmedagsskjema III skal leveres på data innen avtalt frist.
19	Praktisk prøve III/hjemmedag III	Eleven skal gjennomføre arb.oppv på. tilmålt tid. Eleven vurderes etter grad av oppnåelse	Praktisk arbeid	Praktisk prøveuke III. Halve gruppen har praktisk prøve, og den andre gruppen har hjemmedag III  Hjemmedagsskjema III skal leveres på data innen avtalt frist.
20	Selvvalgte menyer/ teoriprøve mat og helse  teori	Gruppene velger og planlegger menyer	Teori	Teori  Teoriprøve 2. time mandag 16. mai
21	Jobbdager ?  Årsprøver 9 trinn			
22	Fiskedager ev. selvvalgt meny  Årsprøver 9. trinn	Retter av fisk ev. selvvalgt meny	Praktisk arbeid	

23	Teori			teori
24	teori			teori
24	Forberedelse til neste skoleår / Ev. selvvalgt meny			praktisk
25	Forberedelse til neste skoleår			praktisk